Nestlé A gusto con la vida

Recetas para niños



www.nestlecocina.es

CROQUETAS DE PURÉ Y BACALAO



6-8

30'

   

Dificultad

Kcal	153
Hidratos de carbono	12
Proteínas	12
Grasas	6

A cocinar

Pelar los ajos y cocer en la leche, a fuego suave, 10 min.

Pasar todo por la batidora hasta obtener una mezcla fina y reservar.

Poner en un cazo 300 ml (1 1/2 vaso) de agua, la hoja de laurel, un chorrito de aceite y bacalao y llevar a ebullición.

Cuando empiece a hervir, apagar el fuego y dejar reposar tapado 20 min.

Preparar el puré de patatas con leche, el caldo de cocer el bacalao y 4 cuch. de aceite.

Añadir bacalao desmenuzado y mezclar.

Dejar enfriar y formar las croquetas.

Pasarlas por harina y huevo batido y freír en abundante aceite caliente.

Dejar enfriar bien la mezcla para poder formar las croquetas.

Ingredientes

1 bolsa Puré Patatas MAGGI
250g bacalao desalado
4 dientes ajo
1 hoja laurel
1/4 l leche descremada
4 cucharadas de aceite oliva suave

Te interesa saber...



Una receta muy completa que te aporta proteínas y calcio de alta biodisponibilidad con un alto contenido en potasio y bajo contenido en grasas y colesterol.

HOJALDRES DE CALABACÍN Y TOMATE





Kcal	404
Hidratos de carbono	28
Proteínas	11
Grasas	28

A cocinar

Calentar el horno a 200º. Escaldar los tomates, pelar, eliminar las semillas y cortar la pulpa en dados.

Colocar en una bandeja de horno, sazonar con sal y azúcar y dejar a horno fuerte 20 min para que pierdan parte del agua.

Lavar el calabacín y cortar en dados.

Sofreir con un poco de aceite de oliva a fuego fuerte hasta que empiece a dorar. Cortar el queso parmesano en láminas.

Al terminar la cocción de los tomates rociar con un poco de aceite.

Reducir el horno a 180º. Extender la masa de hojaldre, cortar en discos y forrar con ellos unos moldes de magdalenas.

Pinchar el fondo y forrar con papel de aluminio apretando bien los bordes y pincelarlos con yema de huevo batido.

Cocer en el horno unos 20 min hasta que estén crujientes y dorados.

Retirar el papel de aluminio. Untar el interior con pesto y rellenar los hojaldres con la mezcla de tomate, calabacín, piñones y queso.

Servir calientes o tibios acompañados con hojas de ensalada.

Ingredientes

1 Masa Hojaldre LA COCINERA
4 cucharadas Pesto BUITONI
1 calabacín
6 tomates rojos maduros
50 g queso parmesano
50 g piñones
1 yema huevo
aceite de oliva, sal, azúcar

Te interesa saber...



Una atractiva y nutritiva manera de consumir verduras que les encantará a los pequeños de la casa. Con gran aporte de calcio y vitamina D, nutrientes necesarios para el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes.

PASTEL DE PAN, JAMÓN Y QUESO



8-10

30'

   

Dificultad

Kcal	290
Hidratos de carbono	21
Proteínas	18
Grasas	15

A cocinar

Quitar la corteza de las rebanadas de pan.

Untar un molde de plum-cake con mantequilla y forrarlo con lonjas de jamón de forma que sobresalgan un poco del borde del molde.

Llenar con capas alternadas de rebanadas de pan, queso cortado en láminas y jamón (1ª y última de pan).

Batir los huevos, mezclar con la leche evaporada y sazonar con sal y pimienta.

Repartir esta mezcla sobre el molde y doblar el jamón sobrante hacia el interior.

Cocer el pastel en el horno, al baño maría, hasta que cuaje (unos 30 min).

Desmoldar, espolvorear la superficie con azúcar y quemar con el hierro adecuado.

Espolvorear con un poco de azúcar en la base del molde antes de colocar las lonjas de jamón, se caramelizará ligeramente.

Ingredientes

400 ml (2 vasos) de Leche Evaporada IDEAL
1 pan molde grande en rebanadas
200 g queso camembert
300 g jamón cocido en lonjas
4 huevos
mantequilla, sal, pimienta, azúcar

Te interesa saber...



Un desayuno o merienda ideal para rellenar las reservas de energía y nutrientes del organismo. Por su alto contenido en calcio y vitaminas A y D es una receta muy adecuada para los más pequeños y los más veteranos de la familia.

PASTA COMPLETA CON POLLO





Kcal	372
Hidratos de carbono	48
Proteínas	28
Grasas	7

A cocinar

Cocer la pechuga de pollo en 200 ml de agua con el cubito de caldo disuelto, unos 15 min y dejar enfriar en el mismo caldo.

Cocer la pasta según el embalaje.

Agregar ramitas de brécol y dejar hervir 2 min.

Mezclar la pasta con brécol, pollo cortado en dados y maíz.

Verter la mezcla de miel con aceite, jugo Maggi y agregar unas 3 cucharadas del caldo de pollo.

Servir enseguida.

Se pueden variar las verduras con dados de judías verdes, de zanahorias, guisantes, etc. combinando los colores.

Ingredientes

1 barqueta Tagliatelle BUITONI
1 pechuga pollo
1 ramito brécol
1 Cubito Pollo MAGGI
1 lata peq maíz cocido
200 ml Agua AQUAREL
2 cucharadas miel líquida, 1 c de Jugo MAGGI y 1 c de aceite oliva

Te interesa saber...



Una atractiva receta muy completa y equilibrada y una buena opción de plato único. El pollo es una fuente de proteínas con poca grasa y colesterol, fácil de digerir y apto para todas las edades.

ROLLOS DE JAMÓN Y QUESO



6-8

20

Dificultad

Kcal	288
Hidratos de carbono	20
Proteínas	17
Grasas	16

A cocinar

Rehogar la cebolla y el ajo trinchados en un poco de aceite hasta que estén dorados.

Añadir la salsa de tomate, sazonar con sal y hierbas y cocer a fuego suave 5 min.

Preparar el puré con 1/4 l de agua, leche, mantequilla y una cucharadita de sal.

Añadir requesón y unas ramitas de perejil picado y sazonar con pimienta.

Colocar sobre cada lonja de jamón, una de queso y 1/8 parte del puré y enrollarlas.

Ponerlos en una fuente de horno, cubrir con salsa de tomate, espolvorear con queso y gratinar a horno fuerte.

A la mezcla de puré y requesón se le puede añadir unas espinacas cocidas y trinchadas.

Para conseguir una salsa de tomate muy fina, pasarla por una trituradora.

Ingredientes

1 bolsa Puré Patatas MAGGI
8 lonjas jamón cocido y 8 de queso fundido
400 g Tomate Frito SOLÍS
250 g requesón
50 g queso rallado
25g mantequilla
1/4 l leche
1cebolla
1diente ajo
laurel, perejil, orégano, tomillo, aceite, sal, pimienta

Te interesa saber...



La patata es un alimento muy rico en potasio, mineral que fortalece los músculos previniendo los calambres musculares. El jamón y el queso enriquecen la receta en proteínas de buena calidad, vitaminas, hierro y calcio de alta biodisponibilidad.

BLANQUETA DE ALBÓNDIGAS



 4-6

30'

   

Dificultad

Kcal	289
Hidratos de carbono	31
Proteínas	16
Grasas	11

A cocinar

Mezclar los dos tipos de carne con miga de pan remojada y escurrida y la yema.

Sazonar con sal, pimienta y hierbas aromáticas y formar las albóndigas.

Disolver la pastilla de caldo en agua caliente.

Pasarlas un poco por harina y poner a cocer en el caldo caliente.

Cocer a fuego suave 10 min, escurrir y mantener al calor.

Dorar la harina en la mantequilla. Añadir el caldo de cocer las albóndigas y cocer, removiendo, 15 min.

Fuera del fuego rectificar la sal y agregar la leche evaporada.

Hervir spaghetti en abundante agua con un poco de sal, escurrir bien y cubrir con las albóndigas y la salsa.

Espolvorear con un poco de perejil picado.

Ingredientes

1 barqueta Tagliatelle BUITONI
Carnes picadas cerdo y ternera 250g de cada
1 pastilla Caldo Verduras MAGGI
1 yema huevo
200 ml (1 vaso) de Leche Evaporada IDEAL
3/4 l Agua AQUAREL
25 g mantequilla
25 g harina
miga rebanada pan
pimienta, hierbas aromáticas

Te interesa saber...



Un plato completo y equilibrado para toda la familia. Con hidratos de carbono que te aportan energía, proteínas de alta calidad, hierro y vitamina B12, indispensables para prevenir las anemias.

CREMA DE CALABAZA Y MANZANA



4-6
30'
Dificultad

Kcal	161
Hidratos de carbono	20
Proteínas	5
Grasas	7

A cocinar

Limpiar los puerros dejando sólo la parte blanca y cortar en trocitos.

Freír en un poco de aceite hasta que empiecen a tomar color.

Añadir las manzanas y la calabaza cortadas en trocitos y rehogar todo junto 5 min más.

Verter las pastillas de caldo disueltas en una cucharada de agua caliente y cocer 15 min.

Pasarlo por la batidora hasta obtener una crema fina, añadir la leche evaporada y si hace falta rectificar la sal.

Servirlo con unos daditos de manzana dorados en mantequilla y cebollino picado.

Ingredientes

1/2 kg calabaza
2 manzanas
2 puerros
200 ml (1 vaso) de Leche Evaporada IDEAL
2 pastillas Caldo Verduras MAGGI
2 cucharadas de aceite de oliva

Te interesa saber...



Una receta ligera con un alto contenido en fibra, baja en colesterol y rica en carotenos, beneficiosos para la salud ocular.
Una manera diferente de consumir verduras y frutas.

BOCADITOS DE PASTA





Kcal	360
Hidratos de carbono	33
Proteínas	15
Grasas	19

A cocinar

Poner la leche disuelta en 1/2 vaso de agua en un cazo al fuego.

Cuando rompa el hervor, verter la pasta (utilizar pasta para sopa pequeña tipo bolitas, perlas o incluso tapioca), añadir una cucharadita de sal y cocer 10 min removiendo.

Separar del fuego, añadir huevos batidos y quesitos en trocitos y mezclar bien.

Verter en un molde rectangular untado en aceite y dejar enfriar 2-3 h.

Cuando esté frío, desmoldear y con un cuchillo afilado cortar en cuadrados de unos 3 cm de lado.

Pasar por harina y freír en abundante aceite caliente hasta que se doren.

Escurrir bien y servir recién hechos.

Ingredientes

150 g pasta sopa pequeña
200ml (1 vaso) Leche Evaporada IDEAL
4 quesitos
2 huevos
sal, aceite de oliva suave, harina

Te interesa saber...



Una atractiva y sabrosa receta que tendrá muy buena aceptación entre los más pequeños contribuyendo a fortalecer sus huesos y dientes.

HOJALDRE DE CREMA DE QUESO





Kcal	453
Hidratos de carbono	23
Proteínas	15
Grasas	33

A cocinar

Extender la masa de hojaldre en un molde de tarta, pinchar la base repetidas veces con un tenedor y cubrirla interiormente con papel de aluminio, presionando bien las paredes (para que no bajen al cocer).

Cocerla a horno medio, previamente calentado, durante 10 minutos.

Retirar el papel de aluminio y cocerla 5 minutos más.

También se puede preparar en moldes individuales, tipo tartaleta.

Calentar la nata, añadir la mantequilla y la harina y sazonarlo con sal y pimienta.

Mezclarlo bien, retirarlo del fuego y agregar el queso rallado y las yemas de huevo batidas.

Montar las claras a punto de nieve y mezclarlas con la preparación anterior.

Verterlo en el hojaldre y cocerlo a horno medio hasta que esté cuajado y la superficie dorada (20 minutos aproximadamente).

Ingredientes

1 masa de Hojaldre LA COCINERA
1/4 l nata
100 g queso parmesano rallado
50 g queso gruyer rallado
50 g mantequilla
40 g harina
3 huevos
sal, pimienta

Te interesa saber...



Una deliciosa receta que nos aporta hidratos de carbono de lenta absorción, vitaminas del grupo B, necesarias para el metabolismo energético, calcio y vitaminas A y D, que contribuyen al mantenimiento y reparación de los tejidos corporales

HUEVOS CON TOMATE EN MOLDE





Kcal	260
Hidratos de carbono	19
Proteínas	11
Grasas	15

A cocinar

Saltear las rodajas de tomate en una sartén con aceite.

Sazonarlas con sal.

Colocar las obleas en un molde de flan de forma que cubra la base y las paredes.

Cascar un huevo dentro de cada molde y sazonarlo con sal y pimienta.

Cubrirlos con las rodajas de tomate y espolvorearlas con hierbas provenzales.

Cocer los huevos en el horno, previamente calentado a 200° C de temperatura, durante 18 minutos.

Las hierbas tienen una función de sazonadoras y ayuda a poner menos sal.

Ingredientes

1 paquete de Obleas grandes LA COCINERA
8 huevos
8 rodajas de tomate
2 cucharadas de hierbas provenzales
aceite de oliva, sal, pimienta

Te interesa saber...



El huevo es un alimento muy nutritivo y recomendable para todas las edades. Las hierbas provenzales de la receta tienen una función sazonadora y además de potenciar el sabor del plato, también facilitan la digestión y reducen los gases.